

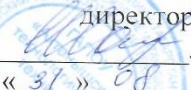
СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ООД

 Р.З. Нуруллин
«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГАПОУ «АТТ»

 Л.Я. Шамсунова
«31» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

по специальности: 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

2020 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности / профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) **43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»**, утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 июля 2014 года № 33234 и на основании решения педагогического совета от «28» августа 2020 года, протокол №172.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение республики Татарстан «Актанышский технологический техникум»

Разработчики:

Вагизов Ирек Рафаэлович – преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ «Актанышский технологический техникум».

Бахтиева Назиля Рамиловна – преподаватель физической культуры ГАПОУ «Актанышский технологический техникум».

Программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии «28» августа 2020 года, протокол №172.

Согласовано
Заместитель директора по ООД
_____ Р.З.Нуруллин

«___» _____ 2020 г.

Утверждаю
Директор
ГАПОУ «Актанышский
технологический
техникум» _____ Л.Я.Шамсунова
«___» _____ 2020 г.

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	28
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГАПОУ «Актанышский технологический техникум» по профессии среднего профессионального образования **43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в базовый общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

5. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
6. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента Федерального государственного образовательного стандарта по направлению **43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»** по профессии среднего профессионального образования.

Программа «Физическая культура» направлена на формирование общих компетенция (ОК):

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочие ситуации, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4	Осуществлять поиск информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	189
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольные работы	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Календарно -тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура(1-ый курс)

Наименование разделов	Тема урока, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Кол-во часов	Уровень освоения	Дата
1	2		3		4	
Глава 1.			14			
Раздел 1 Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	2	1	2	
	2	Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		1	2	
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий					
	3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	3	1	2	
	4	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		1	3	
	5	Совершенствование техники бега на 100 м.		1	3	
	Самостоятельная работа 1.Техника бега на средние и длинные дистанции 2.Техника бега с препятствиями.		2	1	3	
				1	3	
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат.Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий					
	6	Бег 100 м. на результат.	2	1	3	
	7	Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.		1	3	
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночного бега 3х10м.	Содержание практических занятий					
	8	ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	1	3	
	9	Контрольный норматив челночного бега 3х10м.		1	3	
	Самостоятельная работа 3.Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. 4.Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		2	1	3	
				1	3	

Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий					
	10	ОРУ с отягощениями.	2	1	2	
	11	Техника выполнения прыжков в длину с места.		1	3	
	Самостоятельная работа 5.Прыжки в длину с разбега. 6.Прыжки в длину с разбега.		2	1	1	
				1	1	
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий					
	12	Техника выполнения тройного прыжка.	3	1	3	
	13	Выполнение прыжков в высоту.		1	3	
	14	Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.		1	3	
Глава 2 Спортивные игры						
Раздел 1. Волейбол	Содержание практических занятий		20		2	
Тема 2.1.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	15	Техника безопасности игры в волейбол.	2	1	3	
	16	Стойка и перемещение волейболиста.		1	3	
Тема 2.1.2. Совершенствова ние передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий					
	17	Прием мяча после отскока от сетки.	2	1	2	
	18	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.		1	3	
	Самостоятельная работа 7.Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		3	1	3	
				1	3	

	8.Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). 9.Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).			1	3	
Тема 2.1.3. Совершенствован ие передачи мяча	Содержание практических занятий					
	19	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	1	2	
	20	Совершенствование передачи мяча		1	3	
Тема 2.1.4. Совершенствован ие техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий					
	21	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	1	2	
	22	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		1	3	
Тема 2.1.5. Совершенствован ие техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий					
	23	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	1	2	
	24	Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.		1	3	
Тема 2.1.6. Совершенствован ие верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий					
	25	Подача мяча по зонам.	2	1	3	
	26	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		1	3	
	Самостоятельная работа 10.Выполнение ОРУ. 11.Выполнение подачи мяча в прыжке.		2	1	3	
				1	3	
Тема 2.1.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий					
	27	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	1	3	
	28	Подача мяча по зонам.		1	3	
Тема 2.1.8.	Содержание практических занятий					

Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	29	Учебная игра волейбол.	2	1	2	
	30	Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.		1	3	
	Самостоятельная работа 12.Выполнение ОРУ 13.Блокирование индивидуальное, групповое. 14.Блокирование индивидуальное, групповое.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Тема 2.1.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий					
	31	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4	1	3	
	32	Совершенствование техники нападающего удара.		1	3	
	33	Совершенствование техники блокирования.		1	3	
	34	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов		1	3	
	Самостоятельная работа 15.Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости 16.Занятия в спортивных секциях.		2	1	3	
				1	1	
Раздел 2. Баскетбол			16			
Тема 2.2.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание непрактических занятий					
	35	Техника безопасности при игре в баскетбол. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	1	2	
	36	Стойки и перемещения баскетболиста.		1	3	
Тема 2.2.2.	Содержание непрактических занятий					

Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	37	Упражнения с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2	1	2	
	38	Упражнения с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.		1	3	
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий					
	39	Обводка соперника с изменением скорости и направления движения.	2	1	2	
	40	Совершенствование техники ведения мяча.		1	3	
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий					
	41	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	1	3	
	42	Выполнение приемов выбивания мяча.		1	3	
	Самостоятельная работа 17. Совершенствование техники ведения мяча. 18. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком. 19. Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий					
	43	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	2	1	3	
	44	Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.		1	3	
Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий					
	45	Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».	2	1	3	
	46	Добивание мяча. Совершенствование техники бросков мяча		1	3	
	Самостоятельная работа		2	1	3	

	20.Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. 21. Выполнение ОРУ.			1	3	
Тема 2.2.7. Совершенствован ие техники ведения мяча	Содержаниепрактических занятий					
	47	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	5	1	2-3	
	48	Совершенствование техники бросков мяча		1	3	
	49	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		1	3	
	50	Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.		1	3	
	51	Зачёт по видам спорта.		1	3	
	Самостоятельная работа 22.Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком. 23.Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком. 24.Выполнение ОРУ.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Глава 3 Раздел 1. Лыжная подготовка			24			
Тема 3.1.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий		2			
	52	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	3	1	2	
	53	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.		1	3	
	54	Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.		1	3	
	Самостоятельная работа 25.Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		2	1	3	

	26.Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.			1	3	
Тема 3.1.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий					
	55	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	4	1	3	
	56	Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		1	3	
	57	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода..		1	3	
	58	Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами		1	3	
	Самостоятельная работа 27.Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами. 28.Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами. 29.Выполнение ОРУ.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Тема 3.1.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий					
	59	Техника выполнения одноименного полуконькового хода.	5	1	2	
	60	Прохождение дистанции.		1	3	
	61	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода.		1	3	
	62	Техника выполнения одноименного двухшажного конькового хода.		1	3	
	63	Прохождение дистанции		1	3	
	Самостоятельная работа 30.Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами. 31.Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		2	1	3	
				1	3	
Тема 3.1.4.	Содержание практических занятий					

	64	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные.	4	1	2	
	65	Прохождение дистанции.		1	3	
	66	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.		1	3	
	67	Способы перехода с хода на ход		1	2	
	Самостоятельная работа 32.Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами. 33.Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами. 34.Выполнение комплекса ОРУ		3			
				1	3	
				1	3	
Тема 3.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий					
	68	Подъем в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2	1	2	
	69	Способы преодоления подъемов и спусков		1	3	
	Самостоятельная работа 35.Преодоление подъемов изученными способами. 36.Преодоление спусков изученными способами. 37.Выполнение комплекса ОРУ.		3			
				1	3	
				1	3	
Тема 3.1.6. Способы торможений	Содержание практических занятий					
	70	Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	1	2	
	71	Способы торможений		1	3	
	Самостоятельная работа 38.Торможение изученными способами. 39.Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. 40.Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.		3			
				1	3	
				1	3	
Тема 3.1.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий					
	72	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	4	1	2	
	73	Прохождение дистанции до 5 км.		1	3	

	74	Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		1	3	
	75	Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		1	3	
Глава 4 Раздел 1. Мини-футбол			21			
Тема 4.1.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Содержание практических занятий					
	76	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	1	3	
	77	Упражнения с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.		1	3	
Тема 4.1.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий					
	78	Упражнения для развития скоростных способностей.	2	1	3	
	79	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам		1	3	
	Самостоятельная работа 41.Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. 42.Выполнение ОРУ. 43.Выполнение упражнений на развитие быстроты.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Тема 4.1.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий					
	80	Упражнения с отбором мяча, обманных движений.	2	1	2	
	81	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.		1	2	
Тема 4.1.4.	Содержание практических занятий					
	82	Упражнения с остановкой мяча ногой, грудью.	2	1	3	

Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	83	Упражнения с отбором мяча, обманных движений.		1	3	
	Самостоятельная работа 44.Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой. 45.Выполнений упражнений с остановкой мяча туловищем. 46.Выполнений упражнений с остановкой мяча головой.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Тема 4.1.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий					
	84	Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	1	3	
	85	Игра «квадрат».		1	3	
Тема 4.1.6. Ведение мяча.	Содержание практических занятий					
	86	Упражнения с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	1	3	
	87	Ведение мяча.		1	3	
Тема 4.1.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий					
	88	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	1	2-3	
	89	Техника игры вратаря.		1	3	
	Самостоятельная работа 47.Техника игры вратаря. 48.Техника игры вратаря. 49.Выполнение ОРУ.		3	1	3	
				1	3	
1				3		
Тема 4.1.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий					
	90	Упражнения с передачей мячей в парах.	7	1	2	
	91	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		1	3	
	92	Упражнения с передачей мячей в тройках на месте.		1	3	
	93	Упражнения с передачей мячей в тройках в движении.		1	3	
	94	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		1	3	
	95	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		1	3	
	96	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		1	3	

	Самостоятельная работа 50.Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты. 51. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости. 52. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. 53.Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. 54.Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости 55.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Глава 5 Раздел 1. Гимнастика			28			
Тема 5.1.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий					
	97	Страховка и самостраховка.	6	1	3	
	98	Строевые упражнения на месте и в движении.		1	3	
	99	. Выполнение комплекса УТГ.		1	3	
	100	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.		1	3	
	101	Выполнение порядковых упражнений.		1	3	
	102	Выполнение построений и размыканий.		1	3	
	Самостоятельная работа 56.Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 57.Составление комплекса ОРУ. 58.Выполнение комплекса ОРУ.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Тема 5.1.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий					
	103	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	4	1	3	
	104	Общеразвивающие упражнения		1	2	
	105	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами.		1	3	

	106	Выполнение комплекса ОРУ в парах.		1	3	
	Самостоятельная работа 59. Составление комплекса УТГ. 60. Выполнение комплекса УТГ. 61. Составление комплекса ОРУ. 62. Выполнение ОРУ. 63. Выполнение ОРУ.		3	1	3	
				1	3	
				1	3	
Тема 5.1.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий					
	107	Упражнения для верхнего плечевого пояса и шеи.	9	1	3	
	108	Изучение способов группировки.		1	3	
	109	Упражнения перекатов вперед, назад в сторону.		1	3	
	110	Совершенствование техники кувырков вперед и назад.				
	111	Упражнения стойки на лопатках, голове и руках.		1	3	
	112	Упражнения мост, шпагат (полушпагат).		1	3	
	113	Комплекс акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.		1	3	
	114	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		1	3	
	115	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.				
Раздел 5.1.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий					
	116	Сдача контрольного норматива. Подтягивание	9	1	3	
	117	Челночный бег 10*10		1	3	
	118	Специальные беговые упражнения		1	3	
	119	Поднимание туловища за 30 с.		1	3	

	120	Прыжки на скакалке за 2 мин		1	3	
	121	ОРУ в движении.		1	3	
	122	Специальные беговые упражнения.		1	3	
	123	Наклоны, вперед сидя на полу.		1	3	
	124	Бег 1000 мет		1	3	
Зачёт	125	Д/З	2	1	3	
	126	Д/З		1	3	
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		117			
	Самостоятельная работа:		63			

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона (стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры).

- наличие спортивного инвентаря (стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др);кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред.проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
4. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
5. Гимнастика М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
7. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
8. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
9. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
10. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
11. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
12. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие /

В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

13. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.

14. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.

15. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.

16. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

17. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.

18. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по

	результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.